

2020年9月 Yoga spoon ヨガレッスンスケジュール 改訂版

※9月の土曜日13:00～はイベントレッスン（スタジオ限定）です。会員の皆様も無料で受けていただけます。
ご予約は8月末まで、ラインのみで受付中です。条件等がございますので、詳しくはお問い合わせください。

*プログラム名の横の数字はレッスンの分数です。
*括弧内は、担当インストラクター名です。
*【Live】マークのついているレッスンは、スタジオとライブ配信の同時進行レッスンです。

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	14:30 リンパで美肌ヨガ60 19:00 【Live】肩こり改善ヨガ60 20:30 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 【Live】美骨盤ヨガ60 19:00 【Live】足パカ美脚ヨガ60 20:30 コリほぐしヨガ60	14:30 コリほぐしヨガ60 18:30 リズムダンス50（あべ） 20:00 【Live】キャンドル瞑想ヨガ60	10:00 ダイナミックヨガ60 13:00 【イベント】NiziUダンス50	10:00 美骨盤ヨガ60 12:00 【Live】足パカ美脚ヨガ60
7	8	9	10	11	12	13
14:30 【Live】キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】足パカ美脚ヨガ60	14:30 リンパで美肌ヨガ60 19:00 【Live】肩こり改善ヨガ60 20:30 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 【Live】コリほぐしヨガ60 19:00 美骨盤ヨガ60 20:30 【Live】コリほぐしヨガ60	14:30 肩こり改善ヨガ60 18:30 リズムダンス50（あべ） 20:00 【Live】キャンドル瞑想ヨガ60	10:00 【Live】肩こり改善ヨガ60 13:00 【イベント】NiziUダンス50	定休日
14	15	16	17	18	19	20
14:30 コリほぐしヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】美骨盤ヨガ60	14:30 【Live】美骨盤ヨガ60 19:00 【Live】コリほぐしヨガ60 20:30 キャンドル瞑想ヨガ60	定休日	14:30 足パカ美脚ヨガ60 19:00 肩こり改善ヨガ60 20:30 【Live】リンパで美肌ヨガ60	14:30 【Live】肩こり改善ヨガ60 18:30 リズムダンス50（あべ） 20:00 【Live】美骨盤ヨガ60	10:00 【Live】リンパで美肌ヨガ60 13:00 【イベント】NiziUダンス50	10:00 ダイナミックヨガ60 13:00 【Live】美骨盤ヨガ60
21	22	23	24	25	26	27
14:30 【Live】肩こり改善ヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】リンパで美肌ヨガ60	14:30 足パカ美脚ヨガ60 19:00 【Live】キャンドル瞑想ヨガ60 20:30 ダイナミックヨガ60	定休日	14:30 【Live】キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 【Live】リンパで美肌ヨガ60 20:30 コリほぐしヨガ60	14:30 ダイナミックヨガ60 18:30 リズムダンス50（あべ） 20:00 【Live】足パカ美脚ヨガ60	10:00 【Live】リンパで美肌ヨガ60 13:00 【イベント】NiziUダンス50	定休日
28	29	30	<p><予約方法> ご予約時はネット予約（1時間前まで）または公式ラインへのメッセージ（前日まで）にてお取りください。一度にとれる予約件数は4件まで+キャンセル待ち予約1件までとさせていただきます。</p> <p><キャンセルポリシー> キャンセルされる場合は、2時間前までにネット予約ページからキャンセル処理をしていただくか、公式ライン、お電話にて2時間前までにご連絡ください。</p>			
14:30 【Live】コリほぐしヨガ60 19:00 K-popダンス50 20:20 【Live】足パカ美脚ヨガ60	14:30 キャンドル瞑想ヨガ60 19:00 ダイナミックヨガ60 20:30 【Live】コリほぐしヨガ60	定休日				